การเจริญบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิต

ตอบปัญหาธรรมปฏิบัติเบื้องต้น

โดย **พระราชญาณวิสิฐ (วิ.)**

เจ้าอาวาสวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี

การนึกนิมิตกับการเห็นจริง ต่างกันอย่างไร -๒-

กำหนดนิมิตภายนอกตัวให้ชัดก่อนแล้วนำเข้าข้างในได้หรือไม่ -๗-

กำหนดบริกรรมนิมิตไม่ได้ จะบริกรรมภาวนาอย่างเดียวจะเกิดผลหรือไม่ -๙-

จะรู้ได้อย่างไรว่าสิ่งที่เห็นในขณะปฏิบัติภาวนาธรรมนั้น ไม่ใช่สิ่งที่นึกเอาเอง -๑๑-

กำหนดเห็นแสงสีขาว จุดขาว เพ่งแล้วหายไปจะกำหนดอย่างไร -๑๓-

เห็นความสว่าง เกิดขึ้นบริเวณท้อง จะต้องทำอย่างไรต่อไป -๑๕-

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน โดย **"มงคลธรรม"**

เพื่อเผยแผ่ธรรมปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานสี่ ที่หลวงพ่อวัดปากน้ำได้สั่งสอนและถ่ายทอดไว้ให้กว้างขวางออกไป

www.mongkoldhamma.org

การนึกนิมิตกับการเห็นจริง ต่างกันอย่างไร

ถาม: ในการปฏิบัติธรรม การนึกนิมิตกับการเห็นจริง ต่างกันอย่างไร?

ตอบ: การปฏิบัติธรรม ณ ที่นี้หมายเฉพาะการปฏิบัติภาวนาธรรม โดยมีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ และมีหลักการปฏิบัติแตกต่างกัน แต่เป็นกระบวนการปฏิบัติทางจิตที่ต่อเนื่องกัน คือ

(๑) ประการแรก มุ่งที่จะชำระจิตใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์จากกิเลสนิวรณ์ หรือบางท่านเรียก "นิวรณูปกิเลส" กิเลสนิวรณ์นี้ ได้แก่ ความง่วงเหงา ซึมเซา ไม่กระปรี้กระเปร่าแห่งจิต (ถีนมิทธนิวรณ์) นี้ประการ ๑, ความลังเลสงสัยว่าวิธีนี้ถูกหรือไม่ถูกทาง (วิจิกิจฉานิวรณ์) ๑, ความหงุดหงิด ถึงโกรธพยาบาท (พยาปาทนิวรณ์) ๑, ความฟุ้งซ่านแห่งจิต (อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์) ๑, และความยินดีพอใจยึดมั่นหรือ ติดอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งสัมผัสทางกาย (กามฉันทนิวรณ์) อีก ๑

กิเลสนิวรณ์ดังกล่าวนี้ หากมีอยู่ในจิตใจของผู้ใดแล้ว ก็ย่อมทำให้เศร้าหมองขุ่นมัว ทำให้ไม่อาจเห็นอรรถ (เนื้อความธรรม) เห็นธรรม (ธรรมชาติตามสภาวะที่เป็นจริง) ได้ ผู้ปฏิบัติธรรมจึงต้องกำจัดกิเลสนิวรณ์นี้อยู่เสมอ เพื่อให้สามารถพิจารณาเห็นสภาวธรรมทั้งปวง ทั้งที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง และที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง และสูงขึ้นไปถึงอริยสัจ ตามที่เป็นจริงได้แจ้งชัด

กิเลสนิวรณ์เหล่านี้ จะกำจัดได้ก็ด้วยอารมณ์แห่งฌาน คือ วิตก วิจาร (ความตรึกตรองประคองนิมิต) สามารถกำจัดถีนมิทธะ และวิจิกิจฉานิวรณ์ได้ อารมณ์ปีติ และสุข สามารถกำจัดพยาบาท และอุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ได้ และเอกัคคตารมณ์ (ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง) สามารถกำจัดกามฉันทนิวรณ์ได้

วิธีอบรมจิตเพื่อยกจิตขึ้นสู่อารมณ์แห่งฌาน เพื่อกำจัดกิเลสนิวรณ์นั้น เป็นที่ทราบและเรียกกันโดยทั่วไปว่า "การทำสมาธิ" หรือ "การเจริญภาวนาสมาธิ" ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมขั้นสมถกัมมัฏฐาน

อุบายวิธีที่จะยกจิตขึ้นสู่อารมณ์แห่งฌานนี้มีหลายวิธีด้วยกัน พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ถึง ๔๐ วิธี รวมเรียกว่า "สมถภูมิ ๔๐" วิธี ปฏิบัติตามแนววิชชาธรรมกายได้เลือกอุบาย ๓ ประการ

ขึ้นมาประกอบ กัน เพื่อให้เหมาะแก่จริตอัธยาศัยของผู้ปฏิบัติธรรมต่างๆ กัน และก่อให้เกิดผลดีแก่การปฏิบัติเป็นอย่างมาก อุบายวิธีทั้ง ๓ นั้นก็คือ พุทธานุสติ อานาปานสติ กับ อาโลกกสิณ กล่าวคือใช้อุบาย:

๑. ให้กำหนด "บริกรรมนิมิต" คือนึกให้เห็นดวงแก้วกลมใสด้วย "ใจ" ซึ่งเป็นส่วนผลเบื้องต้น ของอาโลกกสิณ เพื่อเป็นอุบายรวมใจอันประกอบด้วยธรรมชาติ ๔ อย่าง คือ เห็น จำ คิด รู้ ซึ่งขยายส่วนหยาบ มาจากธาตุละเอียดของเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ให้มาอยู่ ในอารมณ์เดียวกัน โดยการนึก (วาดมโนภาพ) ให้เห็นดวงแก้วกลมใส จำดวงแก้วดวงใส คิดจดจ่ออยู่กับดวงแก้วกลมใส และรู้อยู่ ณ ภายใน ตรงศูนย์กลางดวงแก้วกลมใสนั้น เพื่อให้ธรรมชาติ ๔ อย่างของใจนั้นรวมหยุดเป็นจุดเดียวกันได้นิ่งสนิท

   การนึกนิมิต บางคนจึงอาจนึกเห็นได้บ้าง บางคนก็นึกเห็นไม่ได้บ้างเป็นธรรมดา แต่เมื่อ "นึกเห็น" ได้ที่ไหน ก็แปลว่า "ใจ" อยู่ที่นั้น แม้จะนึกเห็นได้แต่ก็ไม่ค่อยชัดนัก นี่เป็นเครื่อง การนึกให้เห็นนิมิตเป็นอุบายวิธีที่จะรวมใจให้มาหยุดเป็นจุดเดียวกัน เพราะใจนั้นเป็นสภาพที่เบากวัดแกว่งง่าย ฟุ้งซ่านง่าย แต่รักษาให้หยุดนิ่งได้ยาก แต่ก็จะต้องอบรมให้หยุดให้นิ่ง มิฉะนั้น เมื่อมีกิเลสนิวรณ์อยู่ในจิตใจ แม้แต่อย่างหนึ่ง ย่อมไม่อาจเห็นอรรถ เห็นธรรมได้แจ่มแจ้ง

๒. ให้กำหนด "บริกรรมภาวนา" คือให้ท่องในใจว่า "สัมมา อะระหังๆๆๆ" ต่อไป เพื่อประคองใจให้หยุดนิ่งได้ง่ายเข้า เพื่อให้ใจมีงานทำ ณ ศูนย์กลางดวงแก้วกลมใส ที่ให้ใจนึกเห็นนั้นแหละ คำบริกรรมภาวนานี้จัดเป็น "พุทธานุสติ" กล่าวคือ ให้รำลึกถึงพระพุทธคุณอยู่ ทุกขณะจิตว่า "เป็นผู้ตรัสรู้แล้วเองโดยชอบ และเป็นผู้ไกลจากกิเลส ผู้บริสุทธิ์" (**สัมมา** = โดยชอบ, **อะระหัง** = ผู้ตรัสรู้ ผู้ไกลจากกิเลส ผู้บริสุทธิ์)

๓. กำหนดฐานที่ตั้งของใจ กล่าวคือ กำหนดจุดที่ให้เอาใจไปจรดที่ตรงศูนย์กลางกายเหนือระดับ สะดือ ๒ นิ้วมือ เรียกว่า ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ เป็นจุดที่พักใจอันถาวร คือเวลาสัตว์จะไปเกิดมาเกิด หรือเวลาจะหลับ จะดับ จะตื่น จิตดวงเดิมจะตกศูนย์ไปยังศูนย์กลางกาย ตรงระดับสะดือพอดี เรียกว่าศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ แล้วจิตดวงใหม่จะลอยเด่นมาที่ศูนย์กลางกายเหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ ณ ที่ตรงนี้ และ ณ จุดตรงนี้ยังเป็นที่กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกอีกด้วย กล่าวคือ เมื่อจิตละเอียดหนักเข้า เพราะใจค่อยๆ มารวมหยุดเป็นจุดเดียวกันนั้น ลมจะหยุด ณ ที่ศูนย์กลางกายเหนือระดับสะดือประมาณ ๒ นิ้วมือนี้เองตามธรรมชาติอยู่แล้ว เพราะว่า

จุดนี้ เป็นที่กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก จึงมีลักษณะของ "อานาปานสติ" นี้เอง เพราะเป็นธรรมชาติของใจ เมื่อรวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน และลมหายใจ ละเอียดเข้าๆ แล้วลม จะหยุด ณ ที่ตรงนี้

ผู้ปฏิบัติภาวนาธรรมพึงเข้าใจว่า เมื่อกำหนดบริกรรมนิมิต และบริกรรมภาวนาคู่กันไว้ เรื่อยนั้น ใจอันประกอบด้วยความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ จะมารวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน ก็จะมีปรากฏการณ์ เกิดขึ้นตามธรรมชาติ กล่าวคือ แรกๆ จะเห็นนิมิตเกิดขึ้นชั่วขณะ แล้วก็หายไป เรียกว่า เห็นๆ หายๆ เรียกว่า "อุคคหนิมิต" อันมีผลให้ใจเป็นสมาธิบ้างเป็นครั้งคราว จัดเป็น "ขณิกสมาธิ" ต่อเมื่อ เห็นนิมิตใสแจ่ม ติดตาติดใจ แนบแน่นจนนึกจะขยายให้ใหญ่หรือย่อ ให้เล็กลงก็ได้ นี้เรียกว่า "ปฏิภาคนิมิต" อันนี้มีผล ทำให้ใจหยุดนิ่งแนบแน่น จัดเป็นสมาธิขั้น "อัปปนาสมาธิ" อันเป็นเบื้องต้นของปฐมฌาน ซึ่งประกอบ ด้วยอารมณ์แห่งฌานทั้ง ๕ คือวิตก วิจาร ตรึกตรอง ประคองนิมิต (เห็นใสแจ่มอยู่ได้) และเกิดอารมณ์ปีติ สุข และเอกัคคตารมณ์ เป็นธรรมชาติเครื่องเผากิเลสนิวรณ์ทั้ง ๕ ให้สิ้นไป

การเห็นนิมิตเป็นดวงกลมใสแจ่มในช่วงนี้ก็เป็นการเห็นผลของการอบรมจิตใจให้หยุด ให้นิ่งเป็นสมาธิได้แนบแน่นดี ไม่ใช่เห็นด้วย การนึกเอา จัดเป็นการเห็นของจริง คือ "ปฏิภาคนิมิต" ซึ่งเกิดขึ้นเอง โดยธรรมชาติที่ใจหยุดนิ่งสนิทโดยอาศัยองค์บริกรรมนิมิต และบริกรรมภาวนา เป็นอุบายวิธีให้ใจมีที่ยึดเกาะแล้วค่อยๆ รวมลงเป็นอัปปนาสมาธิ ทั้งนี้เมื่อกำหนดฐานที่ตั้งของใจ ให้หยุดนิ่งตรงศูนย์กลางกายที่ ๗ นั้น ถูกตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมอีกโสดหนึ่งด้วย กำเนิดธาตุธรรมเดิมนี้แหละเป็นที่ตั้งของ กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรม ในธรรม เป็น ณ ภายในละเอียดเข้าไปจนสุดละเอียด และโดยอาการของใจที่มารวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน ที่ตรงนี้ ธาตุละเอียดของวิญญาณธาตุทั้ง ๖ คือ จักขุวิญญาณธาตุ โสตวิญญาณธาตุ ฆาน-วิญญาณธาตุ ชิวหาวิญญาณธาตุ กายวิญญาณธาตุ และ มโนวิญญาณธาตุ ก็จะมาประชุมอยู่ ณ กลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมนี้เองด้วย มีผลให้เกิดทิพพจักขุ ทิพพโสต ให้สามารถเห็นกาย เวทนา จิต และธรรมของกายในกาย ณ ภายใน จากสุดหยาบคือของมนุษย์ละเอียดไปจนสุดละเอียด ของกายโลกิยะคือกายทิพย์ รูปพรหม อรูปพรหมของตนเอง เมื่อยิ่งละเอียดเข้าไปจนสุดละเอียด นั้น จิตใจก็จะพลอยสะอาดบริสุทธิ์ไปด้วย สูงขึ้นไปถึงเห็นและเข้าถึงธรรมกายต่อๆ ไปตาม ลำดับจนสุดละเอียด

การเห็นกายในกาย และธรรมในธรรม เป็น ณ ภายใน ละเอียด เข้าไปจนสุดละเอียดของ กายโลกิยะนี้ ก็เป็นการเห็นของจริงที่เป็นสังขารธรรม คือสิ่งที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง และมี สภาวะหรือสามัญญลักษณะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ถ้าจะพูดการเห็นของจริงในขั้นนี้ ให้ถูกต้อง ควรจะเรียกว่า "เห็นจริงโดยสมมติ" เพราะเป็นการเห็นสังขารธรรมตามที่เป็นจริง

เหมือนกับการเห็นมนุษย์ เช่น เห็นนาย ก. นาย ข. หรือสัตว์โลกกายหยาบทั้งหลาย เช่น เห็นช้าง ม้า วัว ควาย เป็นต้น เพราะฉะนั้น การเห็นกาย เวทนา จิต และธรรม (ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายต่างๆ ขั้นโลกิยะ) ทั้งของมนุษย์-มนุษย์ละเอียด, ทิพย์-ทิพย์ละเอียด, รูปพรหม-รูปพรหมละเอียด และอรูปพรหม-อรูปพรหมละเอียด เป็น ณ ภายในตัวเรา เอง หรือของผู้อื่น ก็จัดเป็นการ "เห็นจริง" ตามภาษาคนธรรมดา แต่ถ้าจะพูดภาษาธรรมดา ก็เรียกว่า เห็นของจริงโดยสมมติ ต่อเมื่อเข้าถึงธรรมกายที่ละเอียดไปสุดละเอียดนั้นเป็นการเห็นธาตุล้วนธรรมล้วน ที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง นับเป็นการ "เห็นของจริง" สูงขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งในบรรดาของการชิมลองโลกุตตรธรรม แต่ยังไม่ได้ "เป็น" เพียงแค่ "เห็น" หรือเข้าถึง เป็นคราวๆ ที่ใจสะอาดบริสุทธิ์และหยุดถูกศูนย์ถูกส่วน ต่อเมื่อปฏิบัติภาวนาต่อไปเป็นขั้นที่ ๒ กล่าวคือ

(๒) ประการที่สอง มุ่งที่การเจริญปัญญารู้แจ้งในสภาวะของธรรมชาติตามที่เป็นจริงว่าธรรมชาตินี้ เป็นสังขารธรรม อันประกอบด้วยปัจจัย ปรุงแต่งอย่างไร (ปุญญาภิสังขาร อปุญญาภิสังขาร อเนญชาภิสังขาร) และมีสภาวะตามธรรมชาติ หรือสามัญญลักษณะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา อย่างไร ปัญญาเห็นแจ้งในขั้นนี้ชื่อว่า "วิปัสสนาปัญญา" แล้วจะพัฒนาสูงขึ้นไปเป็นการ เห็นแจ้งในอริยสัจทั้ง ๔ คือ ทุกขสัจ สมุทัยสัจ นิโรธสัจ และมรรคสัจ อันเป็นปัญญาขั้น "โลกุตตรปัญญา" ให้สามารถเห็นว่า มีธรรมชาติที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งได้แก่ พระนิพพานคือพระธรรมกายที่บรรลุพระอรหัตตผลแล้ว และอายตนะนิพพานอันเป็นที่ประทับของพระนิพพานที่เข้าอนุปาทิเสสนิพพาน คือเข้านิพพาน เมื่อกายเนื้อแตกทำลายแล้วว่าเป็นบรมสุขยิ่งตามที่เป็นจริงอย่างไร นี้จัดเป็นการเห็นธรรมชาติที่เป็นปรมัตถธรรม

ถึงขั้นนี้จึงเป็นการ "เห็นจริงแท้" เป็นการเห็นปรมัตถธรรม คือ ธรรมชั้นสูงสุด หรือเห็นธรรมชาติ ที่เป็นจริงโดยปรมัตถ์

ตามที่เป็นจริงแล้ว การเห็นของหรือธรรมชาติจริงโดยปรมัตถ์นั้น เริ่มเห็นมาตั้งแต่เมื่อพระโลกุตตรมรรคญาณเกิด ให้หยั่งรู้การกำจัดสังโยชน์กิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่กับโลกอย่างน้อย ๓ ประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาสได้ ก้าวล่วงเข้าสู่ภูมิของพระอริยบุคคล ตั้งแต่ชั้นพระโสดาบันบุคคลขึ้นไปนั่นแล้ว แต่มาเห็นชัดแจ้งที่สุดเมื่อถึงพระนิพพานเมื่อพระอรหัตตมรรคญาณเกิด เป็นการเห็นของจริงธรรมชาติจริงๆ ทั้งสองฝ่าย คือฝ่ายสังขตธาตุสังขตธรรม (ธาตุธรรม ที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง แล้ววางอุปาทานได้หมด) กับฝ่ายอสังขตธาตุอสังขตธรรม (ธาตุธรรม ที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัย ปรุงแต่ง) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระนิพพานและอายตนะนิพพานอย่างแท้แน่นอน

กล่าวโดยสรุป การนึกนิมิตเป็นเพียงอุบายวิธีการอบรมจิตใจให้มารวมอยู่เสียที่บริกรรมนิมิต เพื่อให้ใจรวมหยุดเป็นอารมณ์เดียวกัน ตรงจุดเดียวกันนี้นับเป็นการเห็นที่ยังไม่จริง ต่อเมื่อเกิดอุคคหนิมิต จึงนับเป็นการเห็นนิมิตจริง เพราะเป็นการเห็นขณะที่ใจหยุดนิ่ง ไม่ได้คิดเห็น แต่เป็นการเห็นนิมิตตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นเองโดยอุบายวิธีดังกล่าว และมีผลให้เกิดทิพพจักขุ ทิพพโสต ให้สามารถได้เห็นและ ได้ยิน หรือสัมผัสสิ่งที่ละเอียดประณีตยิ่งกว่าสายตาเนื้อมนุษย์ หรือ ประสาทหูมนุษย์จะสัมผัสรู้ได้ นี้ก็เป็นการเห็นของจริง เช่นเดียวกันกับตาเนื้อเห็นกายมนุษย์หรือประสาทหูได้ยินเสียงที่เราพอได้ยินกันได้ ทั้งหมดนี้ถ้าจะพูดกันในภาษาธรรมก็ชื่อว่าเป็นการเห็นจริงโดยสมมติ คือเห็นสังขารทั้งหยาบและทั้งละเอียด

การเห็นพระไตรลักษณ์ คือความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ของธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง สูงขึ้นไปถึงการเห็นอริยสัจ และเห็นธรรมชาติที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ได้แก่ พระนิพพานและอายตนะนิพพานตามที่เป็นจริง จึงนับเป็นการเห็นแท้จริงโดยปรมัตถ์.

กำหนดนิมิตภายนอกตัวให้ชัดก่อนแล้วนำเข้าข้างในได้หรือไม่

ถาม: ดิฉันได้ยินผู้แนะนำธรรมปฏิบัติบางรายเขาว่า ถ้าจะปฏิบัติให้เห็นดวงปฐมมรรคได้เร็ว ก็ให้กำหนดนิมิตภายนอกตัวหรือที่ไหนๆ ก็ได้ ให้เห็นชัดเจนเสียก่อน แล้วจึงค่อยน้อมนำเข้าไปข้างในเมื่อไรก็ได้ แต่ถ้าปฏิบัติตามวิธีของหลวงพ่อวัดปากน้ำแล้วรู้สึกว่าจะเห็นยาก หลวงพ่อเห็นว่า ดิฉันควรเปลี่ยนวิธีฝึกตามแบบเขาจึงจะเห็นง่ายๆ หรือไม่?

ตอบ: หลวงพ่อวัดปากน้ำท่านสอนให้น้อมใจเข้าไปตามฐานต่างๆ ในเบื้องต้น เพียงเพื่อให้รู้ทางเดินของจิตว่าเวลาจะเกิด จะดับ จะหลับ จะตื่น จิตนั้นเข้าออกทางไหนอย่างไร ในตอนแรกของการปฏิบัติภาวนานั้น ในการปฏิบัติคราวต่อๆ ไป ท่านให้เอาใจไปจรดที่ศูนย์กลางกายโดยตลอด ไม่ให้ส่งใจออกนอกเลย

ในการน้อมใจไปตามฐานต่างๆ นั้น (ดูรูปภาพด้านข้างผ่าซีก ประกอบ) ท่านสอนให้กำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วกลมใสเท่าดวงตาดำ กลมใสดุจเพชรลูกที่เจียระไน แล้วให้ปรากฏขึ้นที่ปากช่องจมูก (หญิง-ซ้าย/ชาย-ขวา) นี่ฐานที่ ๑ ให้ใจอยู่กลางดวงที่ใสและให้ บริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหังๆๆ" ๓ ครั้ง แล้วก็ให้เลื่อนดวงแก้ว นั้นเข้าไปหยุดนิ่งอยู่ที่หัวตาด้านใน (หญิง-ซ้าย/ชาย-ขวา) ให้หยุดนิ่งอยู่ ที่หัวตาด้านในนั้น นี่ฐานที่ ๒ ให้บริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหังๆๆ" ๓ ครั้ง แล้วก็ให้เลื่อนไปหยุดที่กลางกั๊กศีรษะ เป็นฐานที่ ๓ แล้วก็เลื่อนไปหยุดที่ฐานที่ ๔ ช่องเพดานปาก, ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ, ฐานที่ ๖ เลื่อนลงไปตรงศูนย์กลางกายตรงระดับสะดือ, แล้วก็เลื่อนกลับ สูงขึ้นมาตรงๆ อีกประมาณ ๒ นิ้วมือ นี่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อันเป็นที่ตั้งของกำเนิดธาตุธรรมเดิม และเป็นที่ตั้งของกาย เวทนา จิต และธรรม ณ ภายใน ละเอียดเข้าไปจนสุดละเอียดถึงธรรมกาย และอายตนะนิพพานอีกด้วย เวลาสัตว์จะเกิด จะดับ จะหลับ จะตื่น จิตดวงเดิมก็จะตกศูนย์ไปยังศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ แล้วจิตดวงใหม่ ซึ่งอยู่ท่ามกลางดวงธรรมของกายละเอียด ก็จะลอยเด่นมาที่ตรงกลางกำเนิดธาตุธรรม เดิมนี้ก่อนจะทำหน้าที่ต่อไปจุดนี้จึงเป็นที่ตั้งถาวรของใจ

ทีนี้ก็ให้เอาใจจรดที่ตรงนี้เรื่อยไปตลอด ซ้าย-ขวา หน้า-หลัง ล่าง -บน นอก-ใน ไม่ไปทั้งนั้น ทำใจให้หยุดในหยุด กลางของหยุด ณ ที่ตรง นี้เรื่อยไป ไม่ถอยหลังกลับ เพราะการทำใจหยุดในหยุดกลางของหยุด ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้ จิตหยุดปรุงแต่ง (ไม่สังขาร) จึงถูกถิ่นทำเลของพระ (กุสลาธัมมา) แต่ถ้าใจออกนอกตัวก็จะปรุงแต่งด้วยอำนาจของกิเลสได้มาก จุดอื่นนอกจากตรงศูนย์กลางกายจึงเป็นถิ่นทำเลของภาคมาร (อกุสลาธัมมา) เพราะเหตุนี้จึงให้เอาใจจรดตรง

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ไว้เสมอ เวลาถูกส่วนเข้าก็จะเห็นและถึงดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์และของกายอื่นๆ ตลอดถึงดวงธรรมของกายธรรมต่อๆ ไป จนสุดละเอียดที่แท้จริง จะได้ไม่ถูกหลอกด้วยนิมิตลวงที่จิตปรุงขึ้น (สังขาร)

หลวงพ่อท่านจึงไม่ยอมให้ใครสอนโดยให้เอาใจไปไว้นอกตัว ให้เห็นดวงใสก่อน แล้วจึงค่อยน้อมเข้ามาภายใน เพราะแม้ว่าวิธีกำหนดนิมิตภายนอกตัวก่อนนั้นจะง่ายกว่าการเอาใจไปจรด ณ ที่ศูนย์กลางกายตั้งแต่เบื้องต้นก็จริง แต่การเห็นนิมิตนอกตัวนั้น แม้จะน้อมเข้ามา ณ ภายในได้ก็เสี่ยงต่อการที่จิตจะเคลื่อนจากศูนย์ออกไปรับอารมณ์ภายนอกตัวอันเป็นเหตุให้เกิดกิเลสเข้ามาประสม แล้วปรุงแต่งจิตให้เห็นนิมิตที่จิตปรุงแต่งขึ้นในดวงกสิณภายนอกตัวนั้นได้มากทีเดียว แปลว่า อาจถูกกิเลสมารแทรกซ้อนให้เห็นนิมิตลวง (ไม่จริง) ได้ง่าย อันเป็นเหตุให้รู้ผิด เห็นผิด จึงคิดผิด พูดผิด ทำผิด ได้ง่ายมาก และ นี่แหละคืออันตรายของการเห็นนิมิตนอกตัว

ท่านจึงสอนให้ทำใจหยุด ณ ที่ศูนย์กลางกายเลย เพื่อให้ติดเป็นนิสัยปัจจัยตั้งแต่ต้น และให้ทำไว้ในทุกอิริยาบถให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และถ้าผู้ที่เข้ามาศึกษาและปฏิบัติธรรมใดที่เคยฝึกทำนิมิตหรือเพ่งกสิณนอกตัวก่อน ท่านจะสอนให้รีบนำใจเข้าไปหยุด ณ ภายในศูนย์กลางกายไว้เสมอ เวลาปฏิบัติภาวนาไม่ให้ส่งใจออกนอกตัวและไม่ให้ใช้นิมิตที่เกิดขึ้นหรือที่เห็นภายนอกตัวเลย แม้ผู้ปฏิบัติที่ได้ถึงธรรมกายแล้ว เมื่อจะพิจารณาสภาวธรรมใดๆ ก็ให้น้อมเข้ามาพิจารณา ณ ที่ศูนย์กลางกาย พิจารณาเสร็จแล้วก็ให้พิสดารกาย ดับหยาบไปหาละเอียดไปจนสุดละเอียดเป็นเถา ชุด ชั้น ตอน ภาค พืด พืดในพืดๆๆ ไปไม่ถอยหลังกลับ เมื่อจิตละเอียดหนัก ก็จะปล่อยวางอุปาทานในขันธ์ ๕ ของกายในภพ ๓ และละวางความยินดีในฌานสมาบัติ แล้วธรรมกายที่สุดละเอียดของผู้ปฏิบัตินั้นจะไปปรากฏในอายตนะนิพพาน เพราะละเอียดเสมอกันจึงสามารถเห็นสภาวะของอายตนะนิพพานที่สถิตอยู่ของพระนิพพานคือธรรมกายตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตขีณาสพที่เข้าอนุปาทิเสสนิพพานแล้ว และสามารถสัมผัสพระนิพพานของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายได้ด้วยว่า มีตัวตนอยู่หรือไม่ ถ้ามี เย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง ประการใด ถึงแล้วท่านก็ให้คำนวณรู้ที่ตรัสรู้ในนิโรธของพระพุทธเจ้าต่อๆ ไปอีก จนสุดละเอียดถึงอายตนะนิพพานเป็นนี้เป็นการทำนิโรธ เป็นธรรมปฏิบัติเครื่องปหานอกุศลจิต (ดับสมุทัย) เป็นสัมมาวายาโม คือเพียรชอบใน ๔ สถาน ทั้งเพียรกำจัดกิเลสจากจิตสันดาน เพียรระวังมิให้กิเลสเกิดขึ้นในสันดาน เพียรยังกุศลให้เกิดขึ้น เพียรระวังรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อม

เมื่อละตัณหาปวัตติหรือสมุทัยได้ด้วย เรียกว่า **อุภโตวุฏฐานะ** แปลว่า ออกจากภาคทั้ง ๒ กล่าวคือ ออกจากสังขารนิมิต และตัณหาหรือสังโยชน์กิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่กับโลกซึ่งเป็นตัวสมุทัยได้โดยเด็ดขาดเป็นสมุจเฉทปหาน จึงจะเอาตัวรอดได้

เพราะฉะนั้น ถ้าประสงค์ของจริงในพระพุทธศาสนา เวลาเจริญหรือปฏิบัติภาวนาต้องพยายามไม่ส่งใจออกนอกตัว และไม่ควรเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติภาวนาไปเป็นวิธีเอาใจออกนอกตัวเป็นอันขาด.

กำหนดบริกรรมนิมิตไม่ได้ จะบริกรรมภาวนาอย่างเดียวจะเกิดผลหรือไม่

ถาม: เกี่ยวกับการบริกรรมนิมิต เมื่อใดจะได้นิมิตสักที เพราะกำหนดบริกรรมนิมิตไม่ได้ จะบริกรรมภาวนาอย่างเดียวจะเกิดผลหรือไม่?

ตอบ: ภาวนาอย่างเดียวก็ได้ แต่ว่าถึงอย่างไรใจต้องมีที่ตั้ง เพราะใจเรานั้นเห็นด้วยใจ เห็นที่ไหน ใจก็อยู่ที่นั่น เพราะฉะนั้น ต้องให้เห็นอยู่ ณ ที่ใดที่หนึ่ง ใจจึงจะอยู่ที่นั่น บริกรรมนิมิตนึกให้เห็นด้วยใจ ณ ภายในซึ่งจะได้ผลดีเป็นของยาก แต่ถ้านึกอยู่ภายนอก เห็นได้ง่ายกว่า เมื่อใครนึกอยู่ ณ ภายในได้ จะได้ผลดีที่สุด เมื่อใจหยุดตรงนั้นถูกกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมตรงศูนย์กลางกายเหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ เมื่อถูกแล้วเราจะสามารถเข้าถึงธรรมในธรรม กายในกาย จิต ในจิตได้โดยสะดวก และไปถึงธรรมกาย ถึงพระนิพพาน

เรารู้ว่าจุดนี้ เป็นจุดที่เที่ยงตรง เห็นหรือไม่เห็น จงทำต่อไป จนกว่าจะเห็น แต่ถ้านึกไม่เห็น ปวดเมื่อยเหนื่อยใจหนักหนา ก็นึกให้ เห็นจุดเล็กใสเข้าไว้เป็นอย่างน้อยเพื่อให้ใจเข้าอยู่ ณ ภายในการนึก ให้เห็นอย่าไปคิดว่าสิ่งที่เห็นเป็นสิ่งที่นึกเอา นึกให้เห็นเป็นอุบายเบื้องต้น ใจประกอบด้วยความเห็นด้วยใจ ความจำ ความคิด ความรู้ มา รวมกันเป็นจุดเดียวกัน ตรงเห็นนั้น เพราะฉะนั้นความจำเป็นในเบื้องต้น ที่นึกให้เห็น จึงต้องทำแต่อุบายวิธีที่เราจะให้เห็น ตรงนั้นก็ต้องปล้ำกันหลายเพลง เช่นว่านึกดวงไม่เห็น อาจจะนึกองค์พระก็ได้ นึกง่ายๆ คือ นึกว่าในท้องมีลูกแก้วลูกหนึ่งประมาณเอา คือใจจะค่อยปรับตัวจนหยุดนิ่ง นี่เป็นอุบายอย่างหนึ่งซึ่งอาตมาใช้ อุบายหลายอย่างเช่นกันกว่าจะเห็นได้

แม้กระทั่งดวงไฟตรงไหน ที่ไหนที่เห็นกลมๆ ก็นึกดวงให้สว่าง อยู่ข้างในท้อง ซึ่งใช้ได้เช่นกัน ถ้านึกอย่างนั้นไม่ได้ ก็ให้ท่อง "สัมมาอะระหังๆๆ" ไป ตรงกลางจุดศูนย์กลาง นึกให้เห็นจุดเล็กใสนิ่งๆ ไว้ พอนึกเห็นตามสบาย อย่าอยากเห็นจนเกินไป จนไม่ได้เห็น เพราะเพ่งแรงเกินไป จิตที่จะเห็นต้องพอดีๆ เหมือนกับที่ท่านทั้งหลายลอง เอาปิงปองวางอยู่ในน้ำ จะกดปิงปองให้จมในน้ำได้โดยวิธีไหน อุปมา อย่างนั้นฉันใด การเลี้ยงใจให้หยุดให้นิ่ง และจะได้เห็นเอง ก็เป็นฉันนั้น เหมือนกัน

แต่ถ้าจะนึกให้เห็น พอไม่เห็น ก็อึดอัดโมโห หรือหงุดหงิด อย่างนี้ไม่มีทางเห็น ทำให้เป็นธรรมดา เห็นก็ช่าง ไม่เห็นก็ช่าง ความจะเห็นต้องประกอบด้วยใจสบาย ละวางให้หมด เรื่องในอดีต ปัจจุบัน อนาคต แม้ตัวเราก็ต้องละให้หมด วางใจนิ่งๆ พอดีๆ ใจสบายๆ ก็จะเห็นได้ง่าย

อีกวิธีหนึ่ง ก่อนนอน จะหลับให้ท่อง "สัมมาอะระหังๆๆ" นึก เบาๆ ท่องไป พอใจจะหลับ สภาพของใจจะตกศูนย์ ความรู้สึกภายนอกจะหมดไป จะเหลืออยู่แต่ข้างใน พอจิตตกศูนย์ ดวงธรรมดวงใหม่ จะลอยขึ้นมาที่ศูนย์กลางกาย ใสสว่างอยู่ตรงนั้น ก่อนหลับแล้วก็เผลอ สติหลับไป เห็นตรงนั้นจับให้ดี พอเห็นดวงก็เข้ากลางของกลาง หยุดในหยุดนิ่งก็จะสว่าง นี่จะเห็นของจริงก็จะไม่หลับ จะรู้เลยว่าเมื่อวิตก วิจาร คือเห็นดวงสว่างระดับ "อุคคหนิมิต" หรือ "ปฏิภาคนิมิต" แล้วนั้น ความง่วงเหงาซึมเซาจะหมดไป กิเลสนิวรณ์หมดไปในขณะนั้น ช่วงจะหลับ สามารถจะเห็นได้ง่าย

ช่วงจะตื่น ถ้าเคยตื่น ๖ โมงเช้า ลองตื่นตีห้าครึ่ง พอตื่นแล้ว ไม่ตื่นเลย คือไม่ลุกขึ้น ตายังหลับอยู่ แต่ใจเราตื่นดูไปที่ศูนย์กลางกาย จะเห็นดวง ทำไมจึงเห็น เพราะใจคนเพิ่งตื่นใหม่ๆ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายลอยเด่น ยังเห็นได้อยู่ พอเห็นแล้วเราเอาอารมณ์นั้นมาสู่ใจเราทำบ่อยๆ ก็จะเป็น เมื่อถึงเวลาก็เป็นเอง บางทีอาจเห็นธรรมกายใหญ่มาก ขณะเดิน นั่ง ปกติธรรมดา อารมณ์สบาย ใจเป็นบุญเป็นกุศล ใจก็สบาย พอใจสบายก็จะเห็น ใจสบายด้วยบุญกุศลแตกต่าง กับการสบายด้วยกามคุณ คือได้นั่นได้นี่ตามที่เราอยากได้ อันนั้นไม่สบายอย่างที่เราสบายอย่างนี้ การสบายด้วยบุญคือสบายเฉยๆ และลองกำหนดเห็นศูนย์กลางก็จะเห็นเป็นดวงใสได้โดยง่าย ต้องทำบ่อยๆ เนืองๆ แม้อาตมาเองถ้าไม่ทำบ่อยๆ เนืองๆ ก็จะจาง ต้องทำบ่อยๆ จึงดี.

จะรู้ได้อย่างไรว่าสิ่งที่เห็นในขณะปฏิบัติภาวนาธรรมนั้น ไม่ใช่สิ่งที่นึกเอาเอง

ถาม: จะรู้ได้อย่างไรว่าสิ่งที่เห็นในขณะปฏิบัติภาวนาธรรมนั้น ไม่ใช่สิ่งที่นึกเอาเอง?

ตอบ: รู้ได้ด้วยการพิสูจน์ตนเอง เช่น

๑. การนึกให้เห็นดวงแก้วหรือพระแก้วขาวใสที่เรียกว่า กำหนดบริกรรมนิมิตในเบื้องต้นของการฝึกเจริญภาวนาสมาธินั้น จะไม่มีทางนึกให้เห็นได้ชัดเจน ใสแจ๋ว และสว่างไสวเท่าเมื่อใจรวมหยุดเป็นสมาธิแนบแน่นมั่นคงดีแล้ว (ตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อันเป็นที่ตั้งของกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม) การเห็นดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย และการเห็นกายในกาย ไปจนถึง ธรรมกายนั้นสวยงาม ละเอียด ประณีต และมีรัศมีปรากฏแตกต่างจากการนึกเห็นด้วยใจในเบื้องต้นนั้นมากมายนัก อย่างที่เรียกว่า "ไม่เคยได้พบเห็นมาก่อน" แล้วจะไปนึกเอาเองได้อย่างไร จึงไม่ใช่สิ่ง ที่นึกเอาเอง

๒. เมื่อปฏิบัติได้ถึงธรรมกายแล้วก็ทดลองฝึกน้อมเข้าสู่อนาคตังสญาณ ดูเหตุการณ์ในอนาคตอันใกล้ๆ ดูบ้าง หรือฝึกขยายทิพพจักขุ และข่ายของญาณทัสสนะดูสิ่งต่างๆ ที่พอจะพิสูจน์ได้ว่า เห็นจริงหรือไม่จริงดูบ้าง ก็ค่อยๆ มีประสบการณ์เองว่า ที่เห็นนั้นถูกต้องตามที่เป็นจริงก็มีมาก ที่ผิดพลาดบ้างก็มี ก็ให้พิจารณาเหตุสังเกตผลดูว่าเป็นเพราะเหตุใด

ก็จะขอเจริญพรไว้ ณ ที่นี้เสียเลยว่า ถ้าได้ทำนิโรธดับสมุทัย ปหานอกุศลจิต อันสัมปยุต [ประกอบ] ด้วยกิเลสให้หมดสิ้นไปได้ดีเพียงใด และใจ เป็นอุเบกขาเพียงใดในขณะใด ในขณะนั้นการรู้เห็นจะเป็นตามจริงทั้งจริงโดยสมมติและจริงโดยปรมัตถ์เพียงนั้น แต่ถ้าขณะใดจิตใจยังมัวหมองอยู่ด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน มีอคติการรู้เห็นในขณะนั้น ก็มีโอกาสที่จะผิดพลาดได้ง่ายดาย

ผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นพระอริยเจ้า หรือผู้ปฏิบัติธรรมที่หมั่นมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันในกองกิเลส และหมั่นชำระจิตใจให้ผ่องใสไว้เสมอ ด้วยการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ และทำนิโรธให้ใจสะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอเพียงใด ธรรมชาติเครื่องรู้เห็นมีทิพพจักษุ และญาณทัสสนะ เป็นต้นจึงย่อมบริสุทธิ์ ให้สามารถรู้เห็นได้ถูกต้องแม่นยำกว่าผู้ที่ทรงคุณธรรมที่ต่ำกว่าเพียงนั้น

เพราะฉะนั้น เมื่อปฏิบัติถึงธรรมกายแล้วก็อย่าได้เหิมเกริมว่าเลิศแล้ว ต้องปฏิบัติภาวนาธรรม เพื่อกำจัดขัดเกลากิเลสให้หมดสิ้นไปด้วยสติสัมปชัญญะ และปัญญาอันเห็นชอบอยู่เสมอนั่นแหละ จึงจะพอแน่ใจได้ว่าพอเอาตัวรอดได้ และเมื่อนั้น เครื่องรู้เห็นได้แก่ ทิพพจักขุและญาณทัสสนะ ก็จะบริสุทธิ์ ให้สามารถรู้เห็นได้อย่างถูกต้องแม่นยำเอง

จึงพึงเข้าใจว่า การสอนให้ตรึกนึกเห็นด้วยใจเป็นเครื่องหมายดวงแก้วกลมใส หรือพระพุทธรูปขาวใสขึ้น ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นั้น เป็นเพียงอุบายวิธีในการอบรมจิตใจให้มารวมหยุดเป็นจุดเดียว (เอกัคคตารมณ์) ตรงศูนย์กลางกายอันเป็นที่ตั้งกำเนิดธาตุธรรมเดิม และเป็นที่ตั้งกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม เพื่อเจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นการเจริญภาวนานั้นเอง ทั้งสมาธิ และปัญญาด้วยการที่ให้ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นสภาวธรรม และสัจจธรรม ตามธรรมชาติที่เป็นจริง.

กำหนดเห็นแสงสีขาว จุดขาว เพ่งแล้วหายไปจะกำหนดอย่างไร

ถาม: เมื่อนั่งสมาธิ แล้วกำหนดเห็นแสงสีขาว แต่จะมีเหมือนรูปรอยเท้าอยู่ จะมีแสงกลมๆ ขนาดลูกมะพร้าวเป็นสีม่วง สีแดง สีเหลือง สลับกัน ลอยห่างออกไป กำหนดเห็นจุดขาวเล็กๆ แต่ถ้าเพ่งจะหายไป จะกำหนดอย่างไร ?

ตอบ: กำลังจะได้ที่ อย่าอธิบายว่าอะไรเป็นอะไรเลย จะบอกคำแนะนำวิธีปฏิบัติเลย

ถ้าใครเห็นแสงเฉยๆ อยู่ภายนอก หรือเห็นดวงเฉยๆ อยู่ภายนอกแล้วหายไป จะเป็นสีอะไร ปล่อย! จงปล่อยเลย อย่าสนใจ ให้เหลือกตากลับนิดๆ กำหนดเป็นจุดเล็กใสตรงศูนย์กลางกายไว้ ค่อยๆ นึกให้เห็นดวงใสได้เท่าไหร่เอาเท่านั้น ใจเย็นๆ หยุดในหยุด กลางของหยุด แต่อย่าเพ่งแรง ถ้าเพ่งแรงแล้วหาย นึกถึงการกดลูกปิงปองให้จมลงในน้ำ ถ้ากดแรงเกินไปก็จะกลิ้งหลุดมือ ถ้ากดค่อย เกินไปก็ไม่จมลง ต้องกดเบาๆ ตรงศูนย์กลางพอดีๆ

เหมือนเมื่อครั้งพระอานนทเถรเจ้าปฏิบัติธรรมเกือบตาย เพราะพระพุทธเจ้าได้ทรงพยากรณ์ไว้ว่า จะบรรลุธรรมก่อนการสังคายนาพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๑ หนึ่งวัน พอถึงวันทำสังคายนา พระมหาเถระที่จะประชุมทำสังคายนา ได้ให้จัดอาสนะเตรียมพร้อม ไว้ให้พระอานนท์ท่านปฏิบัติเต็มที่ แต่ยังไม่บรรลุมรรคผลนิพพาน สังขารของท่านเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าจากการจัดงานถวายพระเพลิง สังขารไม่สบาย จิตใจจึงไม่สงบ ท่านจึงฉันยาระบาย สันนิษฐานว่าเป็นสมอดองด้วยน้ำมูตรเน่า ฉันแล้วระบายท้อง ระบายท้องแล้ว สบายตัว ดึกแล้ว เอนกายในท่า พอเหมาะพอสบาย ก็ได้บรรลุมรรคผลนิพพานทันที ตื่นเช้าขึ้นมาแสดงตนในที่ประชุมสงฆ์ทำสังคายนาด้วยวิธีปรากฏตัวขึ้นโดยไม่ต้องเดินมาให้เห็น เพื่อแสดงความเป็นพระอรหันต์ปฏิสัมภิทา เพราะการทำปฐมสังคายนานั้น อาราธนาแต่เฉพาะพระอรหันต์ประเภทปฏิสัมภิทาทั้งสิ้น เพราะว่าทรงจำข้อธรรมต่างๆ ได้ด้วย ระลึกเหตุการณ์และเห็นแจ้งในพระธรรมได้ด้วยพระญาณ

พระอรหันต์ประดับด้วยอภิญญา ปฏิสัมภิทาญาณนั้นก็คือ "อัตถปฏิสัมภิทาญาณ" "ธัมมปฏิสัมภิทาญาณ" "นิรุตติปฏิสัมภิทาญาณ" และ "ปฏิภาณปฏิสัมภิทาญาณ" คือมีญาณหยั่งรู้ในเหตุไปถึงต้นๆ เหตุและผล และรู้ภาษาหลายภาษา แม้กระทั่งภาษาสัตว์ และรู้การโต้ตอบปัญหาที่ถูกต้อง ตรงประเด็น ตรงไหนควรย่อควร ตรงไหนควรขยาย พระอรหันต์ประเภทปฏิสัมภิทาญาณ มีอภิญญาด้วย มีญาณหยั่งรู้ เมื่อมี ๔ อย่างนี้ คุณธรรมมีเพียบเลย ไม่ใช่

พระอรหันต์สุกขวิปัสสกะหรือสุกขวิปัสสโก เช่นพระเดชพระคุณพระเทพวิสุทธิโสภณ ท่านได้ยกตัวอย่างท่านพระจักขุปาล เทวดาเดินมา ท่านก็ยังไม่ทราบว่าเป็นเทวดา ต่อเมื่อท่านกำหนดจิตดู สังเกตได้ว่านี่ไม่ใช่เป็นคนธรรมดา แต่เป็นพระอินทร์ เป็นท้าวสักกเทวราช แต่ถ้าเป็นพระอรหันต์จตุปฏิสัมภิทาญาณ โผล่มาก็รู้ก็เห็นได้เลย หรือไม่มาก็รู้ได้เลย

คำตอบที่ว่าเมื่อเพ่งไปที่จุดเล็กแล้วหายไป คงจะเข้าใจดีว่า ต้องมีความพอดี อย่าเพ่งแรง อย่าอยากเห็นเกินไป นั่นเป็นอุปกิเลสของสมาธิ ระวังจิตใจอย่าให้ฟุ้งซ่านเผลอออกไป ก็จะจืดจางจากความเป็นสมาธิ ปล่อยใจให้ดิ่งลงที่กลางของกลางจุดเล็กใส ณ ศูนย์กลางกายเลย ปักดิ่งไม่ถอน ให้ปักดิ่งแต่ต้องเบาๆ สบายๆ ไม่เคร่งครัดเกินไป ดังที่หลวงพ่อท่านว่า "ต้องให้ถูกศูนย์ถูกส่วน" แล้วจะได้ที่

เพราะฉะนั้นเรื่องอื่นไม่อธิบายละเอียด นึกกำหนดศูนย์กลาง ทุกอิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน เดี๋ยวติดเห็นใสสว่างเลย อย่างนี้ไม่ช้า.

เห็นความสว่าง เกิดขึ้นบริเวณท้อง จะต้องทำอย่างไรต่อไป

ถาม: เมื่อเวลาปฏิบัติธรรม พอจิตเริ่มเป็นสมาธิ จะเห็นความสว่างเกิดขึ้นบริเวณท้อง เป็นความสว่างโล่งๆ จะต้องทำอย่างไรต่อไป ?

ตอบ : เมื่อเวลาปฏิบัติธรรมเห็นความสว่างเกิดขึ้น อาจเหมือนดวงจันทร์หรือความสว่างพอสมควร นั่นแสดงว่าเริ่มใช่แล้ว ใจเริ่มหยุดใกล้ๆ กับฐานที่ตั้งของใจตรงกำเนิดธาตุธรรมเดิม จึงปรากฏมีความสว่างขึ้น อาจเห็นข้างหน้าหรือรอบๆ ตัว เป็นของจริงทั้งนั้น แต่ยังไม่แท้ จะแท้ก็ต่อเมื่อใจหยุดนิ่งตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม (ฐานที่ ๗) จะเห็นดวงใสสว่างขึ้นมาเป็นดวงปฐมมรรค นั่นแหละของแท้ แต่เป็นของแท้โดยสมมติคือเป็นดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ซึ่งยังจัดเป็นสังขารนิมิตอยู่ ถ้าเห็นอย่างที่กล่าวมา ให้กำหนดนึกหยุดนิ่งที่ศูนย์กลาง หรือกำหนดตั้งศูนย์กลางไว้พร้อมอธิษฐานขอให้เห็นศูนย์ กลางที่ใส และขยายศูนย์กลางออกแต่อย่าเพ่งแรง พอศูนย์กลางขยาย ในไม่ช้าก็จะเห็นดวงใสสว่างขึ้นมา แต่ถ้าเราเผลอง่วงหรือเผลอสติ ความมืดจะเข้ามาแทนที่เป็นธรรมดา นั่นคือกิเลสนิวรณ์ เพราะฉะนั้น ขอให้มีสติว่าเมื่อกิเลสนิวรณ์เกิดขึ้น วิธีแก้โดยการนึกให้เห็นจุดเล็กใสตั้งขึ้นมาใหม่ แล้วอธิษฐานขยายศูนย์กลางจุดเล็กใสนั้น ดวงก็จะปรากฏใสสว่างขึ้น ให้หมั่นนึกเข้ากลางของกลางจุดเล็กใสนั้นไว้เรื่อยๆ ให้ใจหยุดในหยุดกลางของหยุดอย่างสม่ำเสมอ อย่าเพ่งแรง นึกเข้า กลางของกลางหยุดในหยุดอย่างต่อเนื่อง ก็จะเห็นศูนย์กลางใสขึ้น เรื่อยๆ จนกระทั่งความมืดหมดไป (ที่เรียกว่าธัมโมปทีโป ความสว่างของธรรมที่สว่างเปรียบประดุจดังประทีปหรือดวงอาทิตย์) หลักสำคัญกำหนดใจให้เห็นจุดเล็กใสตรงศูนย์กลางกาย แล้วค่อยๆ อธิษฐานขยายจุดเล็กใสขึ้น อย่าให้ใจเคลื่อนจากศูนย์ ความมืดก็จะหายไป ความสว่างก็จะปรากฏขึ้นแทนที่ อย่าใช้สายตาเนื้อเพราะจะปวดตาและไปแย่งหน้าที่ของตาใน หมั่นจรดใจอยู่เสมอทุกขณะเดิน ยืน นั่ง นอน ก็จะเห็นดวงในดวง แล้วต่อไปก็จะเห็นกายในกายต่อไปเอง.

ประวัติย่อ พระราชญาณวิสิฐ

สถานะปัจจุบัน

ชื่อ **พระราชญาณวิสิฐ** วิ. (เสริมชัย ชยมงฺคโล - นามสกุล พลพัฒนาฤทธิ์)

อายุ **๘๐ ปี พรรษา ๒๓** (เกิดวันที่ ๖ เดือน มีนาคม พ.ศ.๒๔๗๒)

วิทยฐานะ น.ธ. เอก, ป.ธ.๖

พ.ศ.๒๕๐๘ (๙ ธ.ค.)	**รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต** (เกียรตินิยม "ดี") มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
พ.ศ.๒๕๕๐ (๑๘ พ.ค.)	**พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต** (กิตติมศักดิ์) สาขาการจัดการเชิงพุทธ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย
พ.ศ.๒๕๑๒	Cert. in Public Opinion Survey Research, Institute of Social Research, the University of Michigan Ann Arbor, สหรัฐอเมริกา.

บรรพชาอุปสมบท

๖ มีนาคม พ.ศ.๒๕๒๙ **ณ พัทธสีมาวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ** โดยมี

- เจ้าประคุณ **สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์** (ฟื้น ชุตินฺธรมหาเถร ป.ธ.๙) อดีตกรรมการมหาเถรสมาคม/อธิบดีสงฆ์ วัดสามพระยา เป็น **พระอุปัชฌาย์**
- เจ้าประคุณ **สมเด็จพระพุฒาจารย์** (เกี่ยว อุปเสณมหาเถร ป.ธ.๙ เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์เป็นที่ พระพรหมคุณาภรณ์) ประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่ สมเด็จพระสังฆราช กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าคณะใหญ่หนตะวันออก อธิบดีสงฆ์ วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร เป็น **พระกรรมวาจาจารย์**
- เจ้าประคุณ **สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์** (ช่วง วรปุญฺญมหาเถร ป.ธ.๙ เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์เป็นที่ พระธรรมธีรราชมหามุนี) กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าคณะใหญ่หนเหนือ อธิบดีสงฆ์ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ เป็น**พระอนุสาวนาจารย์**

พระวิปัสสนาจารย์ พระราชพรหมเถร (วีระ คณุตฺตมมหาเถร) รองเจ้าอาวาสและพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กทม.

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง

พ.ศ.๒๕๓๔ (๙ กรกฎาคม)	เจ้าอาวาส วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม ตำบลแพงพวย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี ๗๐๑๓๐
พ.ศ.๒๕๓๙ (๓๑ มกราคม)	พระอุปัชฌาย์ (สามัญ)
พ.ศ.๒๕๔๒ (๒๐ ตุลาคม)	ผู้จัดการโรงเรียนพระปริยัติธรรม(แผนกบาลี) ประจำจังหวัดราชบุรี (แห่งที่ ๒) โดยมติมหาเถรสมาคม
	รองประธานคณะกรรมการอบรมบาลี ก่อนสอบสนามหลวงของคณะสงฆ์ภาค ๑๕
พ.ศ.๒๕๔๔ (๓๐ มกราคม)	เจ้าสำนักและอาจารย์ใหญ่ สำนักปฏิบัติธรรม ประจำจังหวัดราชบุรี (แห่งที่๑) โดยมหาเถรสมาคม
พ.ศ.๒๕๔๙ (พฤษภาคม)	รองประธาน คณะกรรมการบริหาร หน่วยวิทยบริการ คณะสังคมศาสตร์ มจร. ณ วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม
(April 19th 2006)	Director, Wat Luang Phor Sodh Buddhist Meditation Institute, an Affiliated Institution of the World Buddhist University.
พ.ศ.๒๕๔๙ (๓๑ ตุลาคม)	ประธานคณะอนุกรรมการดำเนินงาน หน่วยวิทยบริการ คณะสังคมศาสตร์ มจร. ณ วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม
พ.ศ.๒๕๔๙ (๑๗ พฤศจิกายน)	รองประธานคณะกรรมการบริหาร หลักสูตรประกาศนียบัตร การบริหารกิจการคณะสงฆ์ (ป.บส.) หน่วยวิทยบริการ คณะสังคมศาสตร์ มจร. ณ วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม
พ.ศ.๒๕๕๐	ประธานสหภูมิชาวบุรีรัมย์
พ.ศ.๒๕๕๑	รองประธานคณะกรรมการบริหารครูสอนศีลธรรม ในโรงเรียนของคณะสงฆ์ภาค ๑๕
พ.ศ.๒๕๕๑ (๒๔ เมษายน)	ประธานคณะกรรมการบริหาร ศูนย์ประสานงาน สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย (ศปท.)

ตำแหน่ง/หน้าที่กิจการ ก่อนอุปสมบท

(ลาออกจากราชการรัฐบาลสหรัฐ เมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม พ.ศ.๒๕๒๙)

- เป็น**พนักงานท้องถิ่น ของรัฐบาลสหรัฐอเมริกา** ในตำแหน่ง **Research Specialist, U.S.** Information Office, American Embassy กรุงเทพฯ
- เป็น**กรรมการอำนวยการ**และ**อาจารย์ใหญ่** (ฝ่ายวิปัสสนา) สถาบัน/มูลนิธิ พุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย
- เป็น**ผู้บรรยายสาขาวิชาระเบียบวิธีการวิจัย** แก่นักศึกษาชั้นปริญญาตรี มหาวิทยาลัยกรุงเทพฯ คณะวารสารศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และแก่นักศึกษาชั้นปริญญาโท **สาขาวิชาการวิจัย** และประเมินผลสื่อสารมวลชน คณะวารสารศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์